

Enrollado de Frijoles de Energía Morada

Meal Components: Vegetable - Dark Green, Vegetable - Beans / Peas, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Sandwiches, F-15r

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Frijoles blancos enlatados "Great Northern", de bajo contenido de sodio, escurridos, enjuagados	3 lb	1 cuarto gl 1 2/3 taza (2/3 lata No. 10)	6 lb	2 cuarto gl 3 1/3 tazas (1 1/3 lata No. 10)	1. Haga un puré de frijoles en el procesador de alimentos hasta lograr una consistencia suave. Póngalos a un lado.
O	O	O	O	O	
* Frijoles blancos secos "Great Northern", cocidos (ver sección de notas)	3 lb	1 cuarto gl 1 2/3 tazas	6 lb	2 cuarto gl 3 1/3 tazas	
* Aguacates frescos, pelados, sin semilla	1 lb 6 oz	Aprox 3	2 lb 12 oz	Aprox 6	2. Haga un puré de aguacate, con la ralladura de limón y jugo, ajo, aceite, chile en polvo y sal hasta lograr una consistencia suave. Incorpórele el puré de frijoles.
* Limones frescos, ralladura y jugo	Aprox. 3	1 cda de ralladura 1/2 de jugo	Aprox. 6	2 cda de ralladura 1 taza de jugo	
Dientes de ajo frescos, picados		1/4 taza		1/2 taza	

Chile en polvo		1 1/2 cda		1 cda	
Sal		2 1/4 cda		1 1/2 cda	
* Col morada fresca, finamente rallada	1 lb 2 oz	1 cuarto gl 1 taza	2 lb 4 oz	2 cuarto gl 2 tazas	3. Combine el repollo rallado con la mezcla de frijoles. Cúbralos y refrigérelos a 40 ° F durante no más de 2 horas para evitar que el aguacate se oxide y se torne color café.
Tortillas de trigo integrales, 10"(1.8 oz)		25		50	4. Utilizando una cuchara N° 10 (3/8 de taza) extienda el relleno en la parte inferior la mitad de la tortilla.
*Lechuga romana fresca, rallada	1 lb 10 oz	3 cuarto gl 1 taza	3 lb 4 oz	1 gl 2 1/2 cuarto gl	5. Agregue 1/2 taza de lechuga y enróllelo en la forma de un burrito y séllelo. 6. Corte diagonalmente por la mitad. 7. Punto Crítico de Control: para servirlo frío manténgalo a 40° F o más bajo. 8. Haga sus porciones de 1 enrollado (dos mitades).

Notas

Nuestra historia

La Escuela Primaria Newman es la escuela de primaria más grande en el distrito escolar público de Needham. Sirve a más de 700

estudiantes desde preescolar hasta 5° grado, ofreciendo un entorno de aprendizaje atractivo y de mucho apoyo a todos los estudiantes. La competencia de receta fue una gran oportunidad para que los estudiantes desempeñaran un papel importante en el mantenimiento de un ambiente escolar saludable. Seis estudiantes fueron capaces de participar en el equipo de desafío de receta, los cuales trabajaron durante varias semanas intentando diferentes recetas que combinan frijoles en puré con una variedad de diferentes ingredientes.

El equipo decidió finalmente que la col morada y el aguacate produjo la mejor combinación de color y sabor. Su resultado final fue un plato llamado “Enrollado de Frijoles de Energía Morada” — una comida vegetariana deliciosa, nutritiva y genial. ¡Que es seguro que sorprenderá y deleitará a sus hijos!

Escuela Primaria Newman

Needham, Massachusetts

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Steve Farrell

Cocinera: Sue Findlay

Miembros de la Comunidad: Kim Benner (Madre) y Anne Hayek (Madre)

Estudiantes: James B., John B., Maeve B., Sophie F-W., Becca S., y Chloé M.

1 enrollado (dos mitades) proporciona:

Legumbres como suplente de carne: 1/2 oz de carne equivalente alternativa, ¼ de taza de vegetal verde oscuro, 3/8 de taza de otro vegetal y 1 ¾ oz de granos equivalentes.

O

Legumbres como vegetal: 1/8 de taza de legumbre vegetal, ¼ taza de legumbre verde oscuro, 3/8 de taza de otro vegetal y 1 ¾ oz de granos equivalentes.

½ de un enrollado (la mitad) proporciona:

Legumbres como vegetal: 1/8 taza de vegetales verde oscuro, 1/4 taza de otro vegetal y ¾ oz de granos equivalentes.

La legumbre vegetal puede ser contada ya sea como un suplente de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambos simultáneamente.

*Vea la Guía de Mercadeo de información para compra de alimentos que cambiara durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Los aguacates varían en tamaño según la temporada. Por favor, mida este producto por peso y no por cantidades de producto.

Consejos especiales para preparar frijoles secos:

REMOJE LOS FRIJOLES

MÉTODO por la noche: Agregue 1 $\frac{3}{4}$ qt de galón de agua fría a cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche.

Deseche el agua. Proceda con receta.

MÉTODO rápido de remojo: Hierva 1 $\frac{3}{4}$ qt de galón de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue los frijoles y hiérvalos durante 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

COCINE LOS FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue 1 $\frac{3}{4}$ qt de galón de agua por cada libra de frijoles secos. Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas. Use los frijoles calientes inmediatamente.

El punto crítico de control: para servirlos calientes manténgalos a 135° F o una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior.

El punto crítico de control: Enfriarlos a 70° F dentro de un periodo de 2 horas y a 40° F o más bajo dentro de un periodo de 4 horas adicionales.

1 lb de frijoles secos "Great Northern" = aproximadamente a 2 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles secos o 6 $\frac{1}{2}$ tazas de frijoles cocidos.

Los ingredientes de grano usados en esta receta deberán de satisfacer los criterios de grano entero rico del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Frijoles (blancos) secos "great northern"	1 lb 1 oz	2 lb 2 oz
Aguacates	3 (2 lb)	6 (4 lb)
Limonas	3 (1 lb)	6 (2 lb)
Repollo morado	1 lb 6 oz	2 lb 12 oz
Romaine lettuce	2 lb 2 oz	3 lb 6 oz

Serving	Yield	Volume
1 enrollado (dos mitades) proporciona: Legumbres como suplente de carne: 1/2 oz de carne equivalente alternativa, 1/4 de taza de vegetal verde oscuro, 3/8 de taza de otro vegetal y 1 3/4 oz de granos equivalentes.	25 Porciones: aproximadamente 11 lb 50 Porciones: aproximadamente 22 lb	25 Porciones: 25 enrollados 50 Porciones: 50 enrollados

--

Nutrients Per Serving

Calorías	274.4	Grasa saturada	0.77 g	Hierro	2.48 mg
Proteínas	7.62 g	Colesterol		Calcio	53.97 mg
Carbohydrate	37.91 g	Vitamina A	2879.83 IU	Sodio	424.25 mg
Grasa total	9.53 g	Vitamina C	23.56 mg	Fibra dietetica	8.36 g